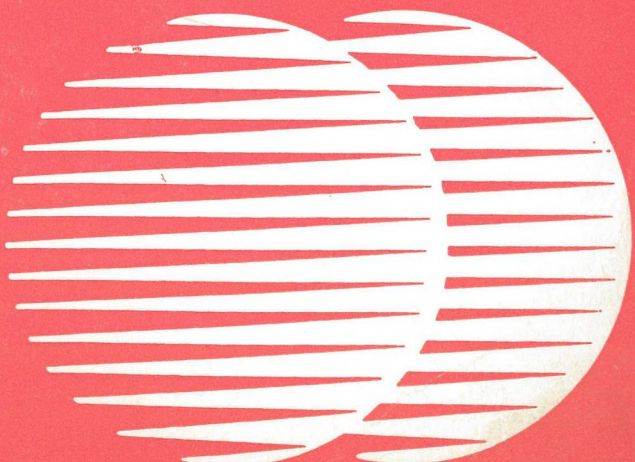
A testnevelés tanítása

XIV. ÉVFOLYAM
1978 | 4
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Nyíri János
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: dr. Báthory Béla tanszékvezető egy. docens, Bp.; *Burka Endre* OPI-munkatárs, Bp.; *dr. Csider Tibor* vezető tanár, Bp.; *Dán Józsefné* testnevelő tanár, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *dr. Nagy Tamás* OM oszt.-vez., Bp.; *Németh József* egy. testn. tanár, Bp.; *Solty Jenő* tanár, Nagykanizsa; *Vámos Károlyné* főisk. testn. tanár, Bp.

Megjelenik évente négyszer

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft

TARTALOM

Tanmenetkészítés, tanmenetminták II.
A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának életéből

Egyetemi Nyomda — 78.3390 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A szöveg fényszedéssel készült

Tanmenetkészítés, tanmenetminták II.

DR. BÁTHORY BÉLA–BURKA ENDRE
DR. CSIDER TIBOR–DÁN JÓZSEFNÉ
NAGY SÁNDOR–DR. NAGY TAMÁS
NÉMETH JÓZSEF–SOLTY JENŐ

Tanmenet a szakmunkásképző iskola I. osztályos fiú és lány tanulói számára

Bevezetés

Szakmunkásképző iskolákban általános az ún. kapcsolt (kettős) óra, s a tanmenetet ennek alapján terveztük. Elsősorban ez az oka annak, hogy tanítási egységeket nem tüntethettünk fel külön-külön.

A célok-feladatok, a követelmények felbontására azért választottuk ezt a megoldást, mert úgy gondoltuk, hogy a tantervet így követjük leghűségesebben. A tanterv a célokat és feladatokat három (két) évre fogalmazza meg, a követelményeket viszont osztályonként. A célokat és feladatokat ezért tanévre bontottuk, a követelményeket pedig hónapokra.

Nem törekedtünk arra, hogy ez a tanmenet teljes részletezettséggel készüljön el, mert nagyon valószínű, hogy a gyakorlatban egy-egy cél, feladat, követelmény, tananyag részletesebb felbontására lesz szükség, különösen a képességfejlesztő és sportági előkészítő gyakorlatok esetén.

A tanmenet célkitűzései és főbb feladatai

A játék és sportműveltség alakítása, fejlesztése.

Az egészséges testi fejlődés elősegítése.

A feladatmegoldó képesség, edzettség közel azonos szintre emelése.

A szép mozgás iránti érzék, a szocialista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságok fejlesztése.

A teljesítményen alapuló igényszint kialakítása.

Az aktivitás növelése az órán és az órán kívül is.

A rendgyakorlatok folyamatos gyakorlásával legyenek fegyelmezettek, segítsék az órák szervezett, önálló levezetését.

A képességfejlesztő gyakorlatok változatos felhasználása a fizikai képességek fokozására és a sportági képzés előkészítésére.

A gimnasztikai gyakorlatok megismerése önálló tanórai és otthoni végzésre is.

A testtartásjavító és légzési gyakorlatok folyamatos gyakorlása.

A speciális munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok megismertetése, gyakoroltatása.

Az atlétikai előkészítő gyakorlatok általános és speciális felhasználása.

A futószámok ismereteinek átismétlése.

A magasugró technikák megismertetése és az egyénileg legmegfelelőbb kiválasztása.

Az atlétikai teljesítmény jellegzetességének kialakítása.

Az atlétikai számok versenyszerű gyakorlása.

A torna előkészítő gyakorlatok tudatos alkalmazása.

A torna alapelemek tanítása, önálló gyakorlattá alakítása.

A torna teljesítmény jellegzetességének kialakítása.

A kézilabda, kosárlabda és labdarúgás alapelemeinek átismétlése, játékhelyzetben történő gyakorlása.

A védekezés és a támadás közötti kapcsolat jellegzetességének megismertetése.

A sportjáték szabályok alapfokú ismerete.

A sportjáték teljesítmény sajátossága.

A téli foglalkozások szabadban legyenek, és kellő terhelést adjanak.

Az úszás, az asztalitenisz és a tollaslabda alapelemeinek tanítása.

Órafelosztás

Képességfejlesztő gyakorlatok	11 óra
Atlétika	11 óra
Torna	8 óra
Sportjáték (kézilabda)	10 óra
Téli foglalkozás: szánkózás, asztaliteniszezés, képességfejlesztés	6 óra
Kötelezően választott anyag: labdarúgás	10 óra
Szabadon választott anyag: úszás kosárlabda tollaslabda	10 óra

Óra	1–2	3–4	5–6	7–8
Követelmények	Ismételjék és tudják helyesen alkalmazni a rajthely elkészítésének, a rajthelyzet felvételének módját.			
Rendgyakorlatok	Vigyázz! Pihenj!	Sorakozó egysoros vonalba!	Jelentésadás. Távköz. Térköz	
Képességfejlesztő gyakorlatok	Általános és sokoldalúan fejlesztő, a nagyobb izomcsoportokra ható, nyújtó, lazító és erősítő hatású szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai gyakorlatok. A kiinduló helyzeten kívül egy-két alapformát tartalmazó, 4–8 ütemű, olyan szabad- és páros gyakorlatok, amelyek főleg a törzs és a kar izmait foglalkoztatják. Kéziszer (medicinlabda-, súlyzó-) gyakorlatok. Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok. Lábboltozat süllyedését gátló, a talp támasztóizmait, valamint a hosszanti boltozatot erősítő gyakorlatok ülésben, járásban és állásban.			
Atlétika			Futóiskola: (futás térd-, sarokemeléssel, elnyújtott lépéssel, alszárkicsapással. Dzsoggolás és szkippelés támaszszal, helyben haladással és kifutással különféle variációkkal.	
		Rajt, álló- és térdelőrajthelyzet felvétele, rajtversenyek 20–30 m, fokozó futás, iramfutás.		
Sportjáték				Kézilabda; egykezes átadás futás közben. Különböző módon továbbított labdák elfogása.
Kiegészítő anyag	Úszás Elfekvés vízen, elrugaszkodás után siklás.			

Megjegyzés

Óra	9–10	11–12	13–14	15–16
Követelmények	Az alaki gyakorlatokat gyorsan hajtsák végre. Ismerjék és tudják a futásban az indulás és a felgyorsulás módját. Ismerjék meg a magasugró technikákat, és válasszák ki a nekik megfelelőt. Sajátítsák el a tanulók kézilabdában az alapvető technikai elemeket, tudjanak kapura lőni állóhelyzetből és leütéssel.			
Rendgyakorlatok	Menet indítása, megállítása	Sorakozó egysoros oszlopban		
Képességfejlesztő gyakorlatok	Izomrendszert fejlesztő gyakorlatok. Dobások 1–2 kg-os tömött labdával, egy és két kézzel, egyénileg és párokban. Egyénileg végzett dobások, a szer feldobása és elkapása közötti időben feladatokkal. Párokban végzett dobások helyben, járásban és futás közben. Dobó versenyek egyénileg és párokban. Gránáthajítás távolba és célba. (Fiúk: 20–25 m-re lévő célárokba). Munkaártalmakat megelőző gyakorlatok. Alsóvégtag-, csípő-, gluteuserősítő gyakorlatok. Kéziszergyakorlatok (súlyzóval, medicinlabdával)			
Atlétika	100 m síkfutás (időre)	Szökdelő-ugróiskola. Galoppszökdelés váltott lábbal. Indiánszökdelés páros karú karlendítéssel. Felugrások jobb és bal lábról, magasságra és távolságra való törekvéssel. Távolugrás 12–14 m nekifutással, guggoló technikával (elrugaszkodás, kar-, láblendítés, talajérés késleltetése)	Magasugrás 3–4 lépés nekifutás (elrugaszkodás, kar- és lábmunka), légmunka	Dobóiskola Gránátdobás távolba, helyből
Sportjáték	Helyben és különböző magasságú labdavezetés	Kézilabda: kapura lövés állóhelyből és mozgás közben (legfeljebb egy leütéssel) védőjátékos mozgása. Játék terület védelemmel.		
Kiegészítő anyag	Tollaslabda: tenyeres és fonák ütések helyezkedés			

Megjegyzés

Óra	17–18	19–20	21–22	23–24
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban gyorsan, feltűnő késlekedés nélkül hajtsák végre a vezényszavakat. Ismerjék az erősítő és nyújtó hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok összekapcsolását és ütemre történő végrehajtását. Ismerjék az egészségügyi testnevelés jelentőségét, szükségességét. A hajlításban a kar- és vállmunka ritmusbeli összehangoltsága valósuljon meg. Sajátítsák el a fiúk labdarúgásban, lányok kosárlabdában az alapvető technikai elemeket, tegyenek kísérletet arra, hogy azokat a játékban alkalmazzák.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok. Labdaátadások ismétlésekkel. Kézzel és lábbal is. Labdavezetések egyénileg, párosával, ismétlésekkel. Félperces fogó. Csapatjátékfogók. Mászások, függeszkedések, függések. Különböző testhelyzetekből indulva mászás mászókulcsolással fel és vissza, fiúk teljes, lányok félmagasságra. Függeszkedési kísérletek. Gránátdobás nekifutással.			
Torna	Ritmikus sportgimnasztika (leányok). Nyújtott és íves kartartás, mély, mellső, közép-oldalsó, közép- és magastartásban. Lebegő és mérlegállások. Hintalépés előre. Galoppszökdelés oldalra. Ollófelugrás hajl. és nyújtott lábbal.	Guruló átfordulás előre, hátra, alapállásból alapállásba. Gurulás hátra tarkónállásba	Gyűrű: alaplendület (ostorlengés). Lendületek előre zsugorfüggésbe. Leugrás gyakorlása hátralendülettel. Gerenda: Felguggolás, járások előre, hátra és oldalra, talpon és lábujjon; hintalépéssel, járások guggolásban, négykézláb mászások; lebegő és mérlegállás, fekvések, ülések, térdelések, térdelőtámaszok és guggolások. Leugrás lábterpesztéssel a levegőben.	
Sportjáték	Fiúk: Labdarúgás: álló és mozgó labda rúgása belsővel. Guruló labda megállítása belsővel. Labdavezetés belsővel. Fejelés helyben. A védő és támadó játékosok szerepe.		Lányok: Kosárlabda: labdavezetés; megindulás, megállás labdavezetéssel; sarkazás; egykezes kosárra dobás (fektetett dobás) labdavezetéssel.	

Megjegyzés

Óra	25–26	27–28
Követelmények	A szervezeti kötöttségeket, a kötelékben való mozgás alakiságát is vállalják. Tornában sajátítsák el a tanulók a gyakorlatelemeket oly mértékben, hogy egyszerű kapcsolataikban, egymást követőleg végre tudják azokat hajtani. Szokják meg és tartsák meg az öltözők, a tisztálkodás kialakított rendjét.	
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban	
Képességfejlesztő gyakorlatok	Izomfejlesztő ugrások fel-le és átugrások szerek felhasználásával. Felfutás lépcsőzetesen emelkedő akadályokra és onnan leugrás. Talajon ugrások egy lábon és páros lábon továbbhaladással, enyhe majd guggolásig fokozódó térdhajlítással: különböző irányokba történő haladással is. Versengések szökdelő feladatokkal. Mászás, függeszkedések, függések. Különböző testhelyzetekből indulva mászás mászókulcsolással fel és vissza (fiúk teljes, lányok félmagasságig). Függeszkedési kísérletek. Munkaártalmakat megelőző gyakorlatok Kerek hát (kifózis) és skolózis ellen ható gyakorlatok talajon, padon és bordásfalon, mellkasfejlesztő és légzőgyakorlatok.	
Torna	Fellendülés kézenállásba falnál Gyűrű: zsugorfüggésből nyújtás lebegőfüggésbe, emelés lefüggésbe. Ugrószekrényen: kanyarlati ugrás; gurulóátfordulás előre (fiúk) Függőleges repülés; zsugorkanyarlati átugrás (lányok)	
Sport-játék		Kosárlabda Labda fogása, elfogása; egy- és kétkezes felső kosárra dobás állóhelyből középtávolságról (3–5 m); labdavezetés.

Megjegyzés

Óra	29–30	31–32	33–34	35–36
Követelmények	Ismerjék a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok ható és ellenható jelentését. Gyűrűn a fiúk mutassanak be három elemből álló összefüggő gyakorlatot. A guggoló átugrásnál a tanulók törekedjenek az erőteljes elugrásra és a szerről történő határozott ellökésre. Kezdeményezzenek és vállaljanak vetélkedéseket, versenyeket.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Szenzomotoros koordinációs fejlesztő gyakorlatok. Futóversenyek 15–20 méteren. Versengések tárgyakért, bedobott labdák megszerzése. Labdaadogatás. Labdaemelgetés egyénileg és társsal, több labdával is. Adogatás meghatározott területen, csoportokban több labdával, mozgás közben (kézzel, lábbal, fejjel). Labdás fogók, pontszerző. Függések. Tetszés szerinti függőszer: függésben karhajlítások és -nyújtások;			
Torna	Cigánykerék Összefüggő gyakorlatok összeállítása talajon	Mérlegállás (mellső) Ugrószekrényen: guggoló átugrás (fiúk) guruló átfordulás előre (lányok)	Összefüggő gyakorlat gyűrűn	
Sportjáték	Kosárlabda: alapállás, alapmozgás, megindulás, megállás, sarkazás, felugrások, leérkezések, irányváltoztatások. Téli foglalkozás a szabadban: Szánkózás, hólabdázás			
Kieg. anyag	Asztali tenisz			

Megjegyzés

Óra	37–38	39–40	41–42	43–44
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban helyüket az előírásnak megfelelően foglalják el a zártrendi alakzatban. Ismerjék a munkaártalmakat megelőző gyakorlatok felhasználásának módját. Tudjanak 4–6 gyakorlatelemből összefüggő gyakorlatot talajon, gerendán bemutatni. Vállaljanak kollektív feladatokat (pl. állandó csoportok keretében) rendeljék alá tudásukat a közös célnak.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Keringési rendszer edzését előkészítő gyakorlatok. Egyenletes iramú futások. Ugrások, dobások (2–3 kg-os tömöttlabdával) sorozatban is. Versenyek, váltók, küzdőgyakorlatok. Iramfutások szakaszos terheléssel; 5 mp alatti részteljesítmények (ismétlések száma 5–10, közte 1 perc pihentető járás, séta). Kitartó futás, irányidő 5–6 perc. Iránytávolság fiúknak 1500–2000 m, lányoknak 1000–1600 m.		Szabadgyakorlatok Munkaártalmat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok.	
	Függésben, fekvőfüggésben továbbhaladások			
Torna	Összefüggő gyakorlatok a szereken (talaj, gerenda)			
Kiegészítő anyag	Téli foglalkozás a szabadban Szánkózás, korcsolyázás Asztalitenisz			

Megjegyzés

Március

Óra	45–46	47–48	49–50	51–52
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek. Ismerjék a kéziszerek, ill. a szerek hatásfoknövelő szerepét. Ismerjék és törekedjenek a fiúk labdarúgásban, a lányok kosárlabdában arra, hogy támadásban keressék az üres helyet, jó helyzetben levő társuknak haladéktalanul adják a labdát, védekezésben a labdát birtokló ellenfelet tartósan lefedezzék, a támadó és a kapu ill. kosár között maradjanak.			
Rendgyak.	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Küzdőgyakorlatok. Játékos küzdőgyakorlatok párokban, különböző testhelyzetben, pl. társ tolása, húzása állásban, ülésben, fekvő testhelyzetben kézzel, lábbal, testtel stb.; birkózás (csak fiúk): állásban (fogáskeresés, kiemelés) térdelésben; küzdőgyakorlatok: medicinlabdával, bottal stb., küzdőjátékok.		Nyújtó és lazító hatású szabad és kéziszer gyakorlatok. Futó iskola: mint az őszi szezonban Rajt, rajtversenyek; fokozó és irányfutás	
Sportjáték	Fiúk: Labdarúgás: A védőjátékos helyezkedése, laza emberfogás. Védő feladata kijátszás esetén. Támadó játék helytartással. Szabadulás a védőtől gyors elfutással, üres helyre helyezkedés.		Lányok: Kosárlabda Egyéni védekezés általános szabályai (hátrahelyezkedés, védővonal, védőtávolság); védőktől való szabadulás, elszakadás (gyors indulással, iram- és irányváltoztatással); helyezkedés üres helyre.	

Április

Óra	53–54	55–56
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek, gyorsan, feltűnő késlekedés nélkül hajtsák végre a vezényszavakat. Sajátítsák el a választott magasugró technikát legalább durva formában. Ismerjék a területvédelmet egy zavaró játékossal. Törekedjenek az alapelemet a játékban felhasználni. Rendelkezzenek alapvető szervezési felkészültséggel.	
Rendgyak.	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban.	
Képességfejl. gyakorlatok	Testtartásjavító és légzési gyakorlatok. A fáradt szervezet felfrissítésének szükségessége és módszere; aktív pihenés; gyakorlatsorok összeállítása szabad és munkaártalmat megelőző gyakorlatokból; a bemelegítés fontossága és módszere.	
Atlétika	100 m síkfutás időre	Szökdelő-, ugróiskola, mint az őszi szezonban. Távolugrás.
Sportjáték	Kézilabda: mint az őszi szezonban (labdakezelés). Területvédekezés egy zavaró játékossal (1:5); a védendő terület felosztása, a védők helyezkedése a részükre kijelölt területen.	
Kiegészítő anyag	Tollaslabda. Tenyeres és fonák ütögetések. Helyezkedés.	

Május

Óra	57–58	59–60	61–62	63–64
Követelmények	Lássák be a szervezettség, a fegyelmezettség előnyeit. Ismerjék az egészségügyi testnevelés, a munkaártalmak megelőzésének szükségességét, a megismert gyakorlatok felhasználásának módját. A hajításban az ívképzés helyesen valósuljon meg. Ismerjék a területvédelemben az egyes szerepköröket és a velük járó feladatokat, tudjanak a védelemben együtt mozogni. Tudják a tanár által megjelölt szempont szerint saját tevékenységüket értékelni, javítani, teljesítményüket társaikéhoz viszonyítani.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejl. gyak.	Testtartást javító és légzési gyakorlatok (mint előző hónapban) Keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok (mint az előző hónapban).			
Atlétika	Szökdelő-, ugróiskola Magasugrás	Dobóiskola Gránátdobás nekifutással		Atlétikai számok lebonyolítása
Kieg. anyag		Kézilabda: Védelem fellazítása adogatásokkal, a keletkezett réseken betörés, kapura lövés.		

Június

Óra	65–66
Követelmények	Ismerjék az erősítő és nyújtó hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok összekapcsolását, ható és ellenható jelentőségét, a kéziszerek, szerek hatásfoknövelő szerepét. Mind magas, mind távolugrásban kifejezett legyen a kar- és láblendítés. A gyakorlás eredményeként alakuljon ki az a meggyőződés, hogy a megismert összefüggések, feladatmegoldási minták a sporttevékenységen kívül az élet más területén is használhatók. Váljon meggyőződésükké a sokoldalú felkészültség egyéni és társadalmi fontossága.
Kieg. anyag	Úszás. Fekvés a vízen siklással. Kar, lábtempó kísérlet.

Megjegyzés

Tanmenet a középiskola I. osztályos (fiú) tanulói számára

Bevezetés

A középfokú iskolák tanterve a célokat-feladatokat négy, a tananyagot és a követelményeket egy-egy osztályra bontottan tartalmazza. A tanmenet készítésénél ezért a célokat-feladatokat először egy osztályra kellett lebontani. Ugyanakkor a követelmények és a tananyag egy-egy része is olyan természetű, hogy időszakhoz, tanítási egységben órához kapcsolni nehéz, az egész tanévre, vagy annak nagy részére vonatkozik.

Ezért döntöttünk úgy, amikor tanmenetünket készítettük, hogy az két részből álljon. Az első rész a tanév egészére vonatkozik.

A második rész tulajdonképpen táblázatos formában bontja tovább a feladatokat, követelményeket és a tananyagot.

A tanterv felbontásánál arra törekedtünk, hogy a tanulási folyamatnak azokat a csomópontjait ragadja meg, amelyek ahhoz szükségesek, hogy a tanterv teljesíthető legyen. A tantervet úgy tekintettük, mint amely a tanulási folyamat befejező állapotát rögzíti. Azt mutatja meg, hova kell egy év alatt eljutni. Ebből következik az, hogy egy-egy feladat, követelmény, anyagrész többször is szerepel, mintegy megismételve, kibővítve.

TANMENET

Az osztály általános jellemzése

Fizikai felkészültségük közepes.
Aktivitásuk a tanórán jó, a tanórán kívül közepes.
Kevesen sportolnak.
Testtartásuk hanyag.
Képesek önállóan gyakorolni.
Közösségi magatartásuk sportszerűsége közepes.
Egészségügyi csoport.

Az iskola létesítményei és tárgyi feltételei

Szabadtéri létesítmények.
Sportudvar.
Az iskola közelében park.
Tornaterem.
Erősítő terem.

Célkitűzések és alapfeladatok a tanévre

Játék- és sportműveltségük egységes szintjének kialakítása.
Fizikai felkészítésük megalapozása.
A tanult mozgások rendkívüli körülmények közötti gyakorlása.
Aktivitásuk a tanórán kívül is növekedjék (házibajnokság).

Minél többen sportoljanak egyesületben.
Otthon is végezzenek testtartásjavító gyakorlatokat.
Minél több szabadidő-sportot ismerjenek meg.
Közösségi magatartásuk formálódjék.
A helyes és szép mozgást ismerjék meg, szeressenek sportolni.

Követelmények a tanévre

Alakuljon ki a tanulókban a tantervi anyag gyakorlásának eredményeként, hogy a megismert összefüggések széles körben érvényesek.
Alkalmazzák mozgásos, feladatmegoldó képességeiket órán és órán kívül is.
Kezdeményezzenek és vállaljanak sportági versenyeket.
Legyenek meggyőződve az elért teljesítmény értékéről.
Vállaljanak kollektív feladatokat (csapatban, versenyen).
Tartsák meg az öltözők, gyakorlóhelyek rendjét, tisztaságát.
Jegyezzék teljesítményük változását.

Állandó gyakorlási anyag

Állóképességi futás.
Kötélmászás.
Rendgyakorlatok.

Törzsanyag

Választott labdajáték: kosárlabda

Kiegészítő anyag

Kötelezően választott anyag: röplabda
Szabadon választott anyag: labdarúgás, fejelés, tollaslabda, asztalitenisz, tájékozódási futás, korcsolyázás, lábtenisz.

Dátum

....
igazgató testnevelő tanár

Tanmenet

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs-	
				Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Atlétika
Őszi időszak (kb. 24 óra)		Az órák rendjének kialakítása. Rendgyakorlatok tudásszintjének mérése.		1–2 alapformát tartalmazó 4 ütemű szabadgyakorlat. Dobások 1–2 kg-os tömött-labdával párokban. Egyenletes iramú futások. Labdaadogatás társsal. Félperces fogo. Labdás fogók. Iramfutások szakaszos terheléssel. (4–7 ism.)	
	1. 2. 3. 4. 5. 6.	Az otthoni gimnasztika jelentőségének tudatosítása. Közös edzettségi szint kialakítása. A teljesítményfüzet vezetésének rendje. Képességfejlesztő gyakorlat tudásszintjének felmérése			
		Labdaügyesség fejlesztése.	Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kapcsolását, ütemre történő végrehajtását végezzék egységesen. Vállalják a kötelékben a mozgás alakiságát. Ismerjék az egészségügyi testnevelés szükségességét, a gyakorlatok felhasználásának módját. Szerezzenek jártasságot az alapvető technikai elemek végrehajtásában. Ismerjék és tudják helyesen alkalmazni a tanulók a rajthely elkészítésének, a rajthelyzet felvételének módját; az indulás és felgyorsulás módszerét, helyesen valósuljon meg a hajításban az ívképzés, a kar- és vállmunka ritmusbeli összehangoltsága. Ismerjék a magasugró technikákat. Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek.		
		Kosárlabda tudásszint megállapítása.			
	7. 8. 9. 10. 11. 12.	A lábboltozaterősítő gyakorlatok fontosságának tudatosítása. Kosárlabda lépésszabály ismerete. Ugróügyesség fejlesztése. Futógyorsaság fejlesztése.		Lábboltozat süllyedése ellen ható és boltozaterősítő gyakorlatok. Pontszerző. Párokban végzett dobások helyben, járás és futás közben. Fel-, le- és átugrások szerek felhasználásával, felfutás lépcsőzetesen emelkedő akadályokra és onnan leugrás. Alsó végtag-, csípő-gluteuserősítő gyak. Gránáthajítás távolba és célba (20–25 m 5×2 m-es célárokba) Futóversenyek 15–20 méteren. Küzdőgyakorlatok. Rajtversenyek különböző helyzetekből. Kifózis, skoliosis ellenható gyakorlatok. Emelések, hordások különböző feladattal. Küzdő feladatok. Iramfutások szakaszos terheléssel.	Futóiskola: futás térd- és sarokemeléssel, elnyújtott lépéssel, alszárkicsapással. Dzsoggolás és szkippelés támasszal, helyben és kifutással. Dobóiskola, forgatás, illetve ívképzés helyből dobásokkal. Álló- és térdelőrajtok. Rajtversenyek 20–30 méteres távon. Fokozó futás. Gyorsfutás. Ugróiskola: felugrások jobb és bal lábról, magasságra és távolságra törekvéssel. Gránáthajítás távolba helyből és nekifutással, ívképzésre törekvéssel. Ugrások a léc felett feladatokkal, az ugrástechnikák gyakorlása. Távolugrás guggoló technikával. Futó-ugró-dobóversenyek.
		Atlétikai tudásszint megállapítása.			
	13. 14. 15. 16. 17. 18.	Röplabdában a három érintés szabályának ismertetése. Küzdőgyakorlatok végzésében a sportszerűség tudatosítása.			
		Ugróerő kialakítása.			
	19. 20. 21. 22. 23. 24.	A labdatovábbítás különböző módjainak ismerete. Alapvető atlétikai szabályismeretek. Atlétikai tudásszint megállapítása.			

anyag

Torna	Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
	Kosárlabda	Röplabda			
	Összetett, csoportos váltóversenyek labdavezetéssel és átadásokkal. Alapmozgás: megindulás, megállás, sarkazás; felugrások, leérkezések, irányváltoztatások. Labdával: egy- és kétkezes átadás; egy- és kétkezes felső dobás kosárra állóhelyből, középtávolságról (3 – 5 m), labdavezetés: megindulás, megállás labdavezetéssel; sarkazás; egykezes kosárra dobás (fektetett dobás) labdavezetéssel.			Tájékozódási futás Labdarúgás Fejelés, lábtenisz	
A vállöv, valamint a csípőízület mozgáshatárát növelő nyújtó, ill. lazító hatású szabad- és kéziszergyakorlatok. A láb elugró, a hasizom-, a vállöv támasztó, valamint a kar húzóerejét növelő kéziszer- és szergyakorlatok.		Játék 9 × 9 méteres pályán. Érintések: 1. Alkar- vagy kosárérintés. 2. Elkapás, magas ívben dobás. 3. Felső ütőmozdulat. Nyitás dobással. Játék kosár- és alkarérintéssel 1 : 1 ellen, csökkentett területen.		Labdarúgás, fejelés, lábtenisz	

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs-	
				Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Atlétika
		Kar- és törzsizomzat erősítése, lazítása.		Erősítő és nyújtó hatása. 2–3 alapformát tartalmazó 4–8 ütemű szabad és páros gyakorlatok. Támaszgyakorlatok. Talajon ugrások és szökdelések egy lábon és páros lábon. Kitartó futás 3–5 p.	
	25.	A szabadban történő futáshoz, sportoláshoz szoktatás. Közös edzettségi szint kialakítása. Teljesítményfüzet vezetésének értékelése.	Ismerjék meg a munkaártalmak megelőzésének szükségességét, a gyakorlatok felhasználásának módját.		
	26.				
	27.				
	28.				
	29.				
	30.				
		Torna tudásszint megállapítása.		Erősítő és nyújtó hatású szabad- és kéziszergyakorlatok. Emelések, hordások, különböző feladatokkal. Mászások, függésgyakorlatok. Talajon és szereken támaszban karhajlítások és -nyújtások. Támlázás.	
	31.	Az alaplendületek és a mozgásritmus összhangjának érzékeltetése. Tornaelemek összekapcsolása.			Futóiskola: keresztező futás, futás hátrafelé.
	32.				
	33.				
	34.				
	35.				
	36.				
Téli időszak (kb. 48 óra)		Általános labdaügyesség fejlesztése. A téli szabadtéri tartózkodáshoz szoktatás. Tornagyakorlatok összeállításának törvényszerűségei.	Ismerjék és tudják jól a helyes alapállást. Talajon az alapelemeket sajátítsák el jól. Ismerjék az erősítő, nyújtó hatású gyakorlatok különbségét. Szekrényugrásnál az elugrást és az ellökést. szereken az alaplendületeket sajátítsák el jól.	Általánosan fejlesztő kéziszergyakorlatok. Labdaadogatás egyénileg és társsal. Mászások, függésgyakorlatok. Erősítő és nyújtó hatású kéziszer- és szergyakorlatok. Küzdőgyakorlatok tömött labdával. Kitartó futás 4–6 p. Versenyek, váltók.	Szökdelő-ugróiskola, futás közben ugrásfeladatok, sorozatugrások.
	37.				
	38.				
	39.				
	40.				
	41.				
	42.				
		Téli sportok egyszerű szabályai. A kéziszerek és szerek hatásnövelő szerepének tudatosítása. A tornaverseny fontosabb szabályai. Torna tudásszint megállapítása.	A tanult elemekből állítsanak össze gyakorlatokat.		
	43.				
	44.				
	45.				
	46.				
	47.				
	48.				

anyag

Torna	Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
	Kosárlabda	Röplabda			
Különböző és változó testhelyzetek érzékelésének fejlesztése talajon, szereken, levegőben; a fejjel lefelé testhelyzethez való szoktatás. *Talaj:* Gurulóátfordulás sorozatban előre, hátra terpesztett lábbal is. Alapállásból guggoló-álláson át gurulás tarkóállásba és vissza. Emelés fejállásba – gurulás előre állásba. Kézállás falnál lábemeléssel, megállás-kísérletek szabadon. Kézenátfordulás oldalt – mindkét irányba. Mellső mérleg *Korlát:* Támasz. Támaszban: haladás előre, hátra; karhajlítás, nyújtás. Alaplendület támaszban. Ugrás felkarfüggésbe és lendület előre támaszból terpeszülésbe. Támaszban alaplendület, terpeszpedzés, alaplendület. Terpeszülésből guruló átfordulás előre terpeszülésbe. Kanyarlagi leugrás. *Gyűrű:* Függésben alaplendület. Lendület előre zsugorlefüggésbe. Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe. Zsugorfüggésből emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra homorított leugrás. Támaszkísérletek. *Szekrényugrás* (hosszában 4–5 rész): Gurulóátfordulás előre, felguggolás, leterpesztés.			Terepfutás Korcsolyázás Jégkorong Korcsolya Jégkorong	Tájékozódási futás Labdarúgás Tollaslabda Fejelés Korcsolya Korcsolya	

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs-	
				Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Atlétika
	49. 50. 51. 52. 53. 54.	Feladatok megoldása labdával, változó helyzetben is. A jó helyezkedés kialakítása. A téli szabadtéri mozgás jelentőségének tudatosítása.	Ismerjék a kéziszerek, illetve a szerek hatásfok-növelő szerepét. Törekedjenek a technikai elemek kosárlabdában történő felhasználására.	Futóversenyek 15–20 méteren. Emelések és hordások párokban. Mászások, függésgyakorlatok. Labdavezetések egyénileg és párosával.	
	55. 56. 57. 58. 59. 60.	A munkaártalmakat megelőző gyakorlatok megismertetése. Röplabda alapvető szabályai. A test test elleni küzdelem formái. Gimnasztikai tudásszint megállapítása.	Ismerjék az erősítő és nyújtó hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kapcsolásán és ütemre történő végrehajtásán kívül ezen gyakorlatok ható és ellenható jelentőségét, valamint a kéziszerek, ill. a szerek hatásfoknövelő szerepét	Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok. Birkózás állásban, fogáskeresés kiemelésig. Versenyek tárgyakért, bedobott labdák megszerzése.	Futó- és ugróiskola, ugrókötél-gyakorlatok.
Téli időszak (kb. 48 óra)	61. 62. 63. 64. 65. 66.	Labdajátékban a jó helyezkedés tudatosítása. Dobó- és ugróerő fejlesztése. Az általános edzettségi szint növelése.	Lássák be a szervezettség, a fegyelmezettség előnyeit.	Dobások 1–2 kg-os tömöttlabdával párokban. Talajon ugrások enyhe, majd guggolásig fokozódó térdhajlítással, különböző irányokba történő haladással is. Labdavezetések párosával.	
	67. 68. 69. 70. 71. 72.	Az otthoni testedzés jelentőségének tudatosítása. A test test elleni küzdelem szabályai. Atlétikai tudásszint megállapítása.		Egészségügyi és munkaártalmak megelőzésének gyakorlatai. Birkózás állásban. Versenyek, váltók. Iramfutás szakaszos terheléssel.	Dobóiskola: oldal-, illetve harántterpeszállásban (dobóterpesz) hajítás, lökés, vetés hajszalabdával.

anyag					
Torna	Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
	Kosárlabda	Röplabda			
Tornaverseny. Összefüggő talaj-, korlát- és gyűrűgyakorlat. Szekrényugrás.	Játékhelyzetek: 3:2, 2:1 és 1:1 elleni támadás – védekezés.			Tollaslabda, lábtenisz	
		Játék 9 × 9 méteres pályán (hálómagasság 224 cm). Érintések: 1. pattintó (alkar vagy kosár) érintés; 2. elkapás és magas ívben dobás a talajról vagy felugrással a háló közepébe álló társnak: 3. felső ütő mozdulattal átütés a talajról. Nyitás félpályáról alsó vagy felső nyitással. Játék kosár- vagy alkarérintéssel 1:1 ellen, csökkentett területen (hálómagasság 224 cm). Érintések: azonnal visszajátsza, vagy először önmagának játsza fel, és azután üti át.	Terepfutás Terepfutás Terepfutás	Tollaslabda Asztalitenisz Tollaslabda Asztalitenisz Tájékozódási futás Labdarúgás	

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Törzs- Atlétika
Tavaszi időszak (kb. 24 óra)	73. 74. 75. 76. 77. 78.	Labdával minél hosszabb labdamenetek kialakítása. A labdatovábbítás különböző módjainak fejlesztése.	Ismerjék az egészségügyi testnevelés, a munkaártalmak megelőzésének szükségességét, a megismert gyakorlatok felhasználásának módját.	Kitartó futás 4–6 p. Labdaadogatás több labdával is. Iramfutások szakaszos terheléssel. Labdaátadások ismétlésekkel.	
		Ugróképesség fejlesztése.	Sajátítsák el a választott magasugró-technikát legalább durva formában, a mozgás egészében mutassa a kérdéses technika főbb jellegzetességeit. Mind a magas, mind a távolugrásban az elrugaszkodás, a kar- és láblendítés kifejezett legyen.		
	79. 80. 81. 82. 83. 84.	Futógyorsaság fejlesztése. Az atlétikai számok teljesítményt fokozó hatásának érzékeltetése. Az egyéni ugrótechnika teljesítményt fokozó hatásának tudatosítása.		Versenyek szökdelő feladatokkal. Sorozatugrások. Futóversenyek 15–20 méteren. Adogatás meghatározott területen csoportokban. Csoportjáték, fogók.	Futó-ugró-dobóiskola. Rajtok, gyorsfutás. Magasugrásban az egyénileg legmegfelelőbb ugrástechnika kiválasztása.
		Rendgyakorlatok tudásszintjének megállapítása.	A szervezeti kötöttségeket, a kötelékben való mozgás alakiságát is vállalják, lássák be a szervezettség, a fegyelmezettség előnyeit.	Általános hatású szabad-, társas- és kéziszergyakorlatok.	Távolugrás guggoló technikával, a talajérés késleltetése. Súlygolyó fogása, lökések helyből, járásból.
	85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92.	Atlétikai ugrószámok tudásszintjének megállapítása. A lökő- és dobómozdulat különbségének tudatosítása. Kosárlabda tudásszint megállapítása. Teljesítményfüzet értékelése.	Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek, gyorsan feltűnő helyezkedés nélkül hajtsák végre a vezényszavakat, helyüket az előírásnak megfelelően foglalják el a zártrendi alakzatban. Keressék támadásban jó helyzetben lévő társukat, annak haladéktalanul adják a labdát.	Kitartó futás 5–6 p. Küzdőgyakorlatok tömöttlabdával. Dobóversenyek egyénileg és párokban. Küzdőjátékok párokban.	Súlylökés oldalfelállásból szökkenéssel. Futó-ugró dobóversenyek.
	93. 94. 95. 96.	Felmérés az 1–7. próbákban. Súlylökő tudásszint megállapítása.	A súlylökés végrehajtásakor a kar folyamatos gyorsítására törekedjenek a tanulók. Egy szintemelkedés az 1–7. próbában.		

anyag

Torna	Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
	Kosárlabda	Röplabda			
		Játék a tanultak szerint. Támadásban az ellenfél gyenge pontjainak figyelése, védelemben a saját mező veszélyeztetett pontjainak védelme, a többi terület bemozgása.		Fejelés, tollaslabda, asztalitenisz	
				Labdarúgás Lábtenisz Fejelés	
	Emberfogásos védekezés általános szabályai: hátrahelyezkedés, védővonal, védőtávolság; védőtől való elszakadás gyors indulással, irám- és irányváltoztatással. Ötletjáték két kosárra.			Tájékozódási futás	
				Fejelés, lábtenisz	

Testnevelési tanmenet a gimnázium II. o. részére

A tantervi anyag feldolgozása: törzsanyag = 64 óra, kiegészítő anyag = 32 óra.

Tanítási egység: (idő, óraszám)		1. Tanítási egység: IX. 4–23. 8 óra.	2. Tanítási egység: IX. 25–X. 7. 5 óra.
A tanítási egység fő feladatai:		1. Teljesítményfelmérés. 2. Állóképességfejlesztés.	1. Gyorsasági állóképesség fejl. 2. Labdaügyesség fejlesztése.
	1. *Rendgyakorlatok:*	Ismétlés az I. o. anyagából. Indulás, megállás. Igazodás, takarás.	Fejlődés: egyes oszlopból 3-as, 4-es oszlopba. Szak. 1-es oszl.-ba. Testford.
Törzsanyag	2. *Képességfejlesztő gyakorlatok:* *a)* Gimnasztika:	Sokoldalúan fejlesztő, erősítő hatású 4–8 ütemű szab. gyakorlatok. Alapformák ismétlése.	4–8 ütemű szab. gyakorlat, társas gyakorlatok. Erősítő hatású kéziszer gyakorlatok. (Kézisúlyzó, tömöttlabda)
	b) Tartásjav. -légzési gyakorlatok:	– Légzőgyakorlatok.	– Lábboltozat erősítő gyakorlatok: lábboltozat-emelés, külső talpélenjárás. Járás „szurokban". stb.
	c) Gyakorlatok, játékok: – Izomrendszer fejlesztés:	Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás 3 × 5.	– Medicinlabda dobások egy, két kézzel. Szökdelések egy-, és váltott lábon 10 × 20 m. k. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás 3 × 6.
	– Keringési rendszer fejlesztése:	Kitartó futás 8'-ig, közben 2 × 100 m gyaloglás.	– Gyorsító iramú futások 30'-ig 6–8 ×. Félperces fogó.
	– Ideg-izom koordináció fejlesztése:	Egyéni váltóversenyek feladatokkal.	– Labdaadogatás mozgás közben (kézzel). Helyezkedés. Labdacica.
	Állandó gyakorlási anyag:	–	– Egyenletes futás 8'-ig. Hanyattfekvésből felülés tarkóra tett kéz. 3 × 10
	Teljesítményteszt és követelmény:	A II. osztály teljesítménypróbája.	– 30 mp.-s iramfutás 5 ×.
	3. *Atlétika:* *a)* Előkészítő gyakorlatok:	– Futásra előkészítő célgimn. gyakorlatok. Dzsoggolás, sarokemelés 5–5 × 30 m.	– Távolugrás, magasugrásra előkészítő célgimn. gyakorlatok.
	b) Futások:	– Fokozó futások 5 × 60 m. 60 m-n állórajttal.	– *Rajtgyakorlatok térdelő rajttal 8–10 ×*. Gyors lábrakapás, kifutás 25–30 m-re, 4–6 ×.
	c) Ugrások:	–	– Távolugrás guggoló techn.-1. Felm. *Magasugrás szemből* (opt. magasságig).
	d) Dobások:	– Gránáthajítás gyakorlása.	
	Követelmények:	–	– Rajtból gyors lábrakapás

Törzsanyag	4. *Torna:* *a)* Előkészítő gyakorlatok: *b)* Talajtorna: *c)* Szekrényugrás: *d)* Szergyakorlatok: *Követelmények:*		
	5. *Sportjátékok:* Kézilabda. *a)* Előkészítő mozg. anyag: *b)* Konkrét játékanyag: *Követelmények:*	– Alapmozgások labdával: egy-, kétkezes átadások. Labdaelfogás. Váltóverseny labdaátadással. – Különböző magasságból érkező labda elfogása. Kapuralövés állóhelyből. Játék 2 csapatban. – Helyes labdaelfogás.	– Labdavezetés: megindulás, megállás. Futás közbeni labdavezetés. Játékfeladatok. – Egykezes labdavezetés. Egyszerű lövőcsel. *Védekezés: védőjátékos* mozgása (védőtáv, labdahelyezkedés, védővonal stb.) Játék: 2 csapatban. – Egykezes labdavezetés játékban való helyes alkalmazása.
	6. *Téli foglalkozások anyaga:*	–	–
II. Kiegészítő anyag	1. *Kötelezően választott anyag:* Kosárlabda: 16 óra.	–	–
	2. *Szabadon választott anyag:* 16 óra.	– Labdarúgás. Tollaslabda. Röplabda.	– Tollaslabda. Zsinórlabda. Lábtenisz. Röplabda. Labdarúgás. Atlétika.
	Nevelési feladatok: Ellenőrzés:	1. Objektív önértékelésre nevelés. 2. Fegyelmezett magatartás, önfegyelem. – Teljesítményellenőrzés.	1. Közösségi magatartás elmélyítése. 2. Sportszerű viselkedés játékban. – Térdelő rajt ellenőrzése.
	Tervezett óratípusok:	1. Ellenőrző, felmérő óra. 2. Gyakorló, edzésjellegű óra.	1. Új anyagot feldolgozó óra. 2. Komplex jellegű óra.
	*Észrevételek, megjegyzések:**	* A dőlt betűvel szedett gyakorlatok a tanítási egységek új oktatási anyagai.	

	3. Tanítási egység: X. 9–28. 9 óra.	4. Tanítási egység: X. 30–XI. 4. 5 óra.	5. Tanítási egység: XI. 13–XII. 2. 9 óra.
	1. Futó- és ugrókészség, képesség növelése. 2. Egyéni teljesítményre törekvés. Versenyigény felkeltése.	1. Atlétikai mozgás képességek fejlesztése. 2. Játékkészség kialakítása, növelése.	1. Pontos mozgásvégrehajtás. 2. A felső végtagok erősítése.
I. Törzsanyag	Menet irányának változtatása járás közben, kettes-hármas oszlopban.	Egyszerű ellenvonulás járásban.	A tanult figurális alakzatok gyakorlása.
	– 4–8 ü. erősítő és nyújtó hatású bordásfalgyakorlatok. Kéziszergyak.: kézisúlyzó, tömöttlabda. – Légzőgyakorlatok. – Tömöttlabda dobások a test két oldalán, fej fölött előre és hátra. – Szökdelések zsámolyokon: egy-két lábon, le- és felugrások sorozatban. – *Iramfutások 150 m 6–8×*. Pihenő: 100 m. Fokozó futások 6–8 × 80 méteren. – Gyors labdaadogatás: egy tanuló két társsal szemben. Labdás csapatfogó. – Fekvőtámaszban hajlítás-nyújtás 3 × 4. Egyenletes iramú futás: 10' – Egyenletes futás 8 percig.	– 4–8 ü. nyújtó, erősítő szabad- és padgyakorlatok. Társas gyakorlatok. Kéziszergyakorlatok. – Kifózis ellen ható gyak.-ok. Légző gyak.-ok. – *Gránáthajítás célba 20 m-re, célárokba.* Váltóversenyek különböző feladatok végrehajtásával: kúszás, mászás, ugrás stb. – 1300–1500 m futás, közben 3 × 50 m gyaloglás. Fokozó futások 8–10 × –100 m. – Gyors indulással futóverseny 15.-ra. Sorversenyek feladatokkal. Pontszerző játék. – Mint az előző: 3 × 6 Hanyattfekvésből felülés tarkóra tett kézzel 2 × 12. – Szabad gyakorlati alapformákból önálló bemelegítés összeállítása.	– 4–8 ü. összetett szabad-, társas-, bordásfalgyakorlatok (erősítő, izületi mozgékonyságot növelő). – Kifózis, Skoliózis ellen ható gyakorlatok. – Szökdelések: egylábas, váltott lábas 6 × 10 m, guggolásból felugrások 4–6 × 13 sorozat. Kötélmászás gyakorlása. Mászóverseny. – 1500–1700 m futás, közben 2 × 100 m gyaloglás. (Időjárástól függően!) – Tömöttlabdával (2 kg) gyors adogató versenyek. Váltóversenyek ügyességi feladatokkal (fordulatok, ugrások stb.) – Mint az előző: 3 × 8. Hanyattfekvésből felülés: 2 × 15. – Fekvőtámaszban hajlítás-nyújtás 16 ×.
	– *Futóiskola:* térdemelés alszárkicsapással. Sarokemelés. – Súlylökésre előkészítő célgimnasztika. – Magasugrásra előkészítő célgimnasztika. – Repülő vágták 6–8 × 100 m-es futóverseny állórajtból. – *Magasugrás meredek* felugrásra törekvéssel. Magasugróverseny. – *Súlylökés helyből* gyakorlat (4 kg-os). – Meredek emelkedés.	– *Futóiskola:* elnyújtott lépésekkel futás. Szkippelésből kifutás 8–10 ×. – Távolugrásra, súlylökésre előkészítő célgimnasztika. – Repülő vágták 6–8 × 60 m. *Térdelő rajtból 100 m-es futás.* – *Távolugrás gugg. techn.-l,* Távolugróverseny. – *Súlylökés háttal feláll. helyből (4 kg)* – A súly gyorsítása.	– Állórajtból lendületes 80 m 6–8 ×. – – Gránáthajító verseny a szer hosszú kísér. – Teljesítményre törekvés.

II. Kiegészítő anyag		– Váll és gerincoszlop mozgáshatárát növelő bordásfal-, padgyakorlatok. – Fellendülés futólagos kézenállásba. – – Nyújtott kar, láb.	– Speciális főleg erősítő hatású gumikötél gyakorlatok. – *Oldal mérlegállás.* Fellendülés kézenállásba 1–2 mp; guruló átfordulás előre állásba. – *Korláton: felkarfüggésben lendületek előre, hátra. Gyűrű:* Alaplend. gyak. *Szekrényugrás:* 4 részes szekrényen a gugg.-, és terpeszátugr. ism., gyak. (széltében). – Tornászos testtartás.
	– Akadályversenyek labdás feladatokkal (vezetés, átadások különböző formái, felugr. stb.). Ötletjáték. – Büntetődobás. *Átadási és lövő cselek védővel szemben.* Játék két kapura. – Védővel szembeni viselkedés.	– Labdavezetés gyors irányváltoztatással és átadással. Labdacica. – Résekre helyezkedés feladatjátékokkal. *Kapuralövés futásból.* Játék két kapura. – Védelem fellazítása.	
	–	–	–
	Kosárlabda. – Labdarúgás. Röplabda. Zsinórlabda. Atlétika.	– Labdarúgás. Röplabda. Zsámolylabda. Egyérintő. Fejelés.	– Asztalitenisz. Tollaslabda. Egyérintő. Lábtenisz. Zsinórlabda. *(A lehetőségeknek kihasználásával.)*
	– Teljesítményorientáció fontosságának tudatosítása. – Magasugrás ellenőrzése.	– A kitartó képesség, edzettség jelentősége az életben. – Súlylökés ellenőrzése.	– Segítőkészség: segítségadás veszélyes helyzetekben. – Kapuralövés, gránáthajítás ellenőrz.
	1. Új anyagot feldolgozó órák. 2. Komplex jellegű órák.	1. Új anyagot feldolgozó óra. 2. Gyakorló, alapozó óra. 3. Ellenőrző óra.	1. Új anyagot feldolgozó óra. 2. Vegyes típusú órák.

	6. Tanítási egység: XII. 4—20. 8 óra.	7. Tanítási egység: I. 8—27. 9 óra.	8. Tanítási egység: I. 29—II. 10. 6 óra.
	1. Szép mozgásra való törekvés. 2. Pontos, gyors labdakezelés.	1. Feladathelyzetek megoldása játékban. 2. Tornakészség, ügyesség fejlesztése.	1. Tornaképzettség növelése. 2. Mozgásos feladathelyzetek megoldása.
	— Az előző tan. egységben tanultak gyakorlása.	— Az előzőkben tanultak gyakorlása és szakad. futás közben 4-es oszlop 2-es sorba.	— Keresztező ellenvonulás járás, futás közben.
I. Törzsanyag	— 2 alapformát tartalmazó, 4—8 ü. összekapcsolt erősítő, nyújtó hatású, szab.- és bordásfalgyakorlatok. — Gluteus-erősítő és lordózis ellen ható gyakorlatok. Szabadban légzőgyakorlatok. — 2 kg-s tömöttlabdával egy- és kétkezes dobások párokban, fej fölött előre, hátra, saslendület korláton 2 × 3. *Kötélmászás lefelé függéssel.* — Szer- és váltóversenyek. Félperces fogó. Labdaadogatóverseny. — Gyors labdaadogatás kézzel társakkal szemben. Labdás csapatfogók. — Karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban 3 × 10. — Hanyattfekvésből felülés: 2 × 18. — Kötélen lefelé függeszkedés.	— 3 alapformát tartalmazó 4—8 ü. összekapcsolt erősítő, nyújtó hatású szab.-, bordásfal-, pad- és kéziszergyakorlatok. (kézisúlyzó, medicinlabda, gumikötél). — Szabadban légzőgyakorlatok. Mellkasfejlesztő gyakorlatok, (tornateremben is!). — Ugyanaz helybenfutás közben. Lépcsőzetes akadályokra felfutások, leugrások távolba. *Támlázás korláton.* Kötélmászó verseny lefelé függeszkedéssel. *Karrángás 2 kötélen.* — Csapatfogók küzdő-feladatokkal. Váltóversenyek, szlalom-verseny. — Gyors indulással feladatmegoldások (kerülés, érintés, tárgyelhelyezés, leülés, fekvés stb.). Partizán játék. Fekete-fehér. — Ugyanaz: 3 × 12. — Bordásfalon: függésben lábemelés: 3 × 5. — Bordásfalon lábemelés 8 ×.	— Ugyanaz, mint az előző tan. egységben. + Spec. hatású csípőlazító gyakorlatok. — Kifózis-, skoliózis ellen ható gyakorlatok szereken, (bordásfal, gyűrű, stb.) — *2 m magas, 5 m hosszú kifeszített kötélen függeszkedés előrehaladással.* Saslendület 4—5 × 5; küzdőfeladatok; birk., társelhúzás, eltolás, botbirk. Függeszkedési kísérletek felfelé. — Pontszerző játék tömöttlabdával. Félperces fogó. Labdaátadások lábbal és kézzel versenyszerűen, időre. — Labdaadogatás mozgás közben: kézzel, lábbal, fejjel. Cicajáték. — Ugyanaz: 3 × 14. — Ugyanaz: 3 × 7. — Ugyanaz: 10 ×.
	—	—	—

II. Kiegészítő anyag	– Ugrókötél és zsámolygyakorlatok az elugróképesség növelésére. – *Fejenállásból gurulás előre állásba.* Guruló átfordulás hátra, mellső mérlegállásba. – *Korlát: támaszból lendület hátra felkarfüggésbe.* *Gyűrű:* lendület előre lefüggésbe *Szekrényugrás:* 4 részes szekrényen *vetődési átugrás* merőleges ráfutás. – Folyamatos végrehajtás.	– Speciális hatású kar, váll-erőt fejlesztő kéziszer és bordásfalgyakorlatok. – *Repülő guruló átfordulás* 3–4 lépésről, keresztbe fekvő társon át. 2–3 gyakorlatelem összekapcsolása. – *Korlát: felkarbillenés terpeszülésbe.* *Gyűrű: függ.-ben lend. és homor. leugr.* *Szekrény:* Ugyanaz 5 részes szekrényen. –	– Ugyanaz, mint az előzőkben, kombinációk. – *Fejenátfordulás hajlított állásba.* Összefüggő önálló gyakorlatok a tanult elemekből, szép kar és lábtartással. – *Korlát: felkarfüggésből lendület előre támaszba.* *Gyűrű:* összefüggő gyakorlat a tanult elemekből. *Szekrényugrás: hosszában terpeszátugrás 5 részes szekrényen.* – Az ugrás ívének növelése.
	– Hógolyózás. Szánkózás. (Sí) Fogójátékok szabadban.	– Korcsolyázás. Szánkózás. Hógolyózás. Játékok. (Sí)	– Korcsolyázás. Szánkózás. Hógolyózás. Játékok. (Jégkorong)
	– Labdavezetésből kétkezes átadás. *Fektetett dobás.* Játék 2 kosárra. – Hátra helyezkedés.	– Gyors ind. iram és irányvált. felad. j. *Játékhelyzetek: 1:1, 2:2 el. tám., véd.* – Védővonalon való helyezkedés.	– Védőtől való elsz. feladathelyzetekben. *Egykezes kosárradobás labdavezetésből.* – Védőtől való elszakadás.
	– Asztalitenisz. Tollaslabda. Pókfoci. Lábtenisz. (Ugyanaz.)	– Röplabda. Asztalitenisz. Jégkorong. Lábtenisz. Különböző Játékok. (Ugyanaz.)	– Úszás. Képességfejlesztés. Különböző kedvelt játékok. Asztalitenisz stb. (Ugyanaz.)
	– Segítőkészség; gyengébbek segítése a gyakorlásban. – Talajgyakorlat, szekrényugrás ellenőrzése.	– Határozottság, bátorság jelentősége a mindennapi életben. – Korlát, gyűrűgyakorlat ellenőrzése.	– Játék közbeni viselkedés. A játékszabályok betartása minden esetben. – Korlát, szekrényugrás ellenőrzése.
	1. Ellenőrző óra. 2. Komplex jellegű óra.	1. Komplex típusú óra. 2. Edzés jellegű óra.	1. Új anyag feldolgozó óra. 2. Komplex óra.

	9. Tanítási egység: II. 12–28. 8 óra.	10. Tanítási egység: III. 1–24. 10 óra.	11. Tanítási egység: II. 9–21. 6 óra.
	1. Gyakorlóhelyzetben a mozgástevékenységek tudatos végrehajtása. 2. Játékkészség fejlesztése.	1. Önálló tornagyakorlat bemutatása, értékelése. 2. Játékképzettség, feladatmegoldóképesség növelése.	1. Futóállóképesség fejlesztése. 2. Helyzetfelismerő képesség növelése játékban.
	– Az előzőkben tanultak ismétlése.	– Ismétlés, gyakorlás.	– Menet közben irányváltoztatások, járás, futás közben.
I. Törzsanyag · 64 óra	– Különböző alapformákat tartalmazó, erősítő, nyújtó hat. 4–8 ü. *folyamatosan* összekapcsolt 3–5 szabad gyakorlatok. Bordásfalgyakorlatok. – Lábboltozat, szalagerősítő és mellkast fejlesztő gyakorlatok. – Szökdelések, fel-, le- és átugrások zsámolyokon, labdákon, kötélhúzóverseny. *Vándorfüggés.* Saslendület 4–5×. – Sorozatugrások versenyszerűen időre. Dobóversenyek nagylabdával (3 kg). 3–5 szkippelés 15–20 mp-re. – Labdaadogatás közben helyezkedés kijelölt területen. Feladatjátékok labdával. – Ugyanaz: 3 × 15. Ugyanaz: 3 × 8. – Saslendület 4×.	– Mint az előző tan. egységben (gyakorlatsor), + pad, társas és kéziszergyakorlatok. – Kifózis, skóliózis és lábboltozatsüllyedés ellen ható gyakorlatok. – *Versengések szökdelő feladatokkal.* Sorosátugrások 6–10×. Kakasviadal. Függeszkedés 3/4 magasságig. – Kitartó futás 10'. Félperces futás 5–6×. – *Több labdával adogatás és közben elmozdulások, helyezkedéssel.* Cicaját ék. – Ugyanaz: 3 × 16. Ugyanaz: 3 × 10. 4 ütemű fekvőtámasz 3 × 10. – Kitartó futás 10'.	– A tanult elemekből önállóan összeállított 4–8 ü. erősítő, lazító hat. szab. gyakorlatok. Ügyesítő jellegű társasgyakorlatok, labdagyakorlatok. – Légző és mellkasfejlesztő gyakorlatok. – Társhordás: háton, nyakban, derékfogással párokban. Tömöttlabdával küzdőgyakorlatok. T. haladással szökdelések egy- és páros lábon. – 2000 m futás (közben gyaloglás 3 × 50 m.) Iramfutás 5–10 × 120 m. (100 m séta). – Kijelölt területen több labdával adogatások helyezkedéssel, mozgással (csoportokban). – Repülőfutás 6× (50–60 m), zsámolyra fel-leugrás: 2 × 15, 4 ütemű fekvőtámasz 4 × 10. – Kitartó futás 2000 m.
	– – – – –	– – Kézilabdajáték 2 kapura. – – –	– Futásra, távolugrásra, súlylökésre előkészítő gyakorlatok: térd és sarokemelés, indiánszökdelések, felugrások. Lökő és forg.-mozdulat gyakorlatai. – Repülővágták 6–10×. Fokozó futás 120–150 m, 4–8×. – *Távolugrás gugg. technikával.* Sodródás, befejezés gyakorlata. – Súlylökés helyből háttal felállással. Becsúszás gyakorlata (4 kg). – Energikus, gyors elugrás.

	– Speciális hatású kar, váll, gerincoszlop-erősítő gumikötél, bordásfal-gyakorlatok. – *Kézenátfordulás hajlított állásba* 3–4 futólépésből. Összefüggő teljes talajgyakorlat a tanult elemekből szép tartással. – *Korlát: támaszból lendület előre, vetődési leugrás állásba.* *Gyűrű:* önálló, összefüggő gyakorlatok. *Szekrény:* Mint az előző gyakorlatok. – Összefüggő talajgyakorlatok folyamatos végrehajtása.	– Mint az előző tan. egységben. – Önállóan összeállított talajgyakorlat a tanult elemekből. Gyakorlat, kidolgozás, esetleg nehezítés új elemekkel. – *Korláton:* önálló összefüggő gyakorlat. Gyakorlás, kidolgozás. *Gyűrű:* önálló, összefüggő gyakorlatok. *Szekrény:* a tanultak begyakorlása. – Folyamatos, szépkivitelű végrehajtás.	– – –
	– – –	– – Kézilabdajáték 2 kapura. –	*Kézilabda:* – Labdavezetési és átadási gyakorlatok futás közben. – *Résekre helyezkedés, a kapott labdával belövés és kapuralövés.* Játék 2 kapura. – Betörési kísérletek.
	– Korcsolyázás, szánkózás, hógolyózás. Játékok (Sí).	–	–
Kieg. anyag: 32 óra	– Játék 1 kosárra, osztogatóval. *Pattintott átadás.* Játék 2 kapura. – Támadásindítás.	– Labdacica. Labdavezetési és dobásgyakorlat. – *Emberfog. véd. Védőtől való elszakadás.* – Átvett labdával kosárradobás.	– Összetett és csoportos váltóversenyek. – Átadási csellel betörés, kosárradobás. – A tanultak alkalmazása játékban.
	– Mint az előző tan. egységben.	– Labdarúgás. Röplabda. Tollaslabda. Lábtenisz stb.	– Labdarúgás. Lábtenisz. Fejelés. Röplabda. (Ugyanaz.)
	Fegyelmezett, tudatos gyakorlás. Önfegyelem mint emberi értékmérce.	A sport jelentősége az ember egészségének megerősítésében. Összefüggő tornagyakorlatok ellenőrzése.	Küzdelem, állhatatosság, jelentősége a kitűzött célok elérésének érdekében. Kitartó futás ellenőrzése.
	1. Komplex jellegű tanóra.	1. Ellenőrző jellegű órák. 2. Gyakorló jellegű órák.	1. Komplex jellegű tanórák. 2. Edzés jellegű tanórák.

	12. Tanítási egység: IV. 23 – V. 5. 5 óra	13. Tanítási egység: V. 7 – 26. 7 óra.	14. Tanítási egység: V. 28 – VI. 9.
	1. Ugró, dobóképesség fejlesztése. 2. Játékképzettség növelése.	1. Teljesítmény-felmérés, értékelés. 2. Versenykészség megszilárdítása.	1. Sportszeretet, mozgásigény kielégítés. 2. Edzettség, ellenállóképesség növelése.
	– Figurális menetek, futások.	– Katonai alaki gyakorlatok ismétlése.	– Gyakorlás.
I. Törzsanyag	– A tanult elemekből 2 – 3 alapformát tartalmazó 4 – 8 ü.: szabad, társas, kéziszergyakorlatok. Tornaünnepély közös gyakorlata. – Légző, csípő- és gluteus-erősítő gyakorlatok. – Egyénileg végzett nagylabdadobások. Gránáthajítás távolba és célba (25 m). Szökdelőversenyek. – 2500 m futás (13 – 15 perc). Iramfutás 6 – 8 × 150 m (séta: 100 m). – Ügyesítő jellegű csapatjátékok labdával. Fogójátékok labdaátadásokkal. Csapatfogók. – Repülőfutás: 8 ×. Zsámolyra fel-leugrás: 3 × 15. – Önállóan összeállított bemelegítő gyakorlatsor.	– Önálló bemelegítő gyakorlatsorozat. Gumilabdával bemelegítő, ügyesítő, lazító hatású gyakorlatok. Tornaünnepély közös gyakorlata. – Légző és lábboltozat erősítő gyakorlatok. – Sorozatszökdelések, ugrások (4 – 6 × 15 m). Gránáthajítás. – Kitartó futás egyenletes iramban 13 – 15 perc. Iramfutás 10 – 12 × 100 m (séta: 80 m). – Mint az előző tan. egységben. – Repülőfutás: 10 ×. Zsámolyra fel-leugrás: 3 × 20. – *Teljesítménypróba-felmérés!*	– Tornaünnepély, sportnap közös gyakorlata. Ünnepélyre, versenyekre készülés. Sportjátékok. – *Teljesítménypróba-felmérés.* Versenyek.
	– Magasugrásra, súlylökésre előkészítő speciális gyakorlatok: ugrókötélgyakorlatok; ívképzést segítő dobógyakorlatok golyóval, tömöttlabdával. – Térdelőrajtból gyors kifutás 30 – 40-re. Versenyszerű: 40 – 50 – 60 – 80 m. – *Kimért távolságról (7 lép) magasugrás.* – *Becsúszással súlylökés* (5 kg). – Gránáthajítás távolba. – Gyors lábrakapás.	– Magas-, távolugrásra előkészítő speciális gyakorlatok: futóiskola, szökdelések, felugrások, ugrásfeladatok, lendítések, fordulatok, akadályugrások stb. – Gyorsfutóversenyek térdelő rajtból 60, 100 méteren. – Magas és távolugrás techn. gyakorlása. – A tanult techn. csiszolása. Súlylökőverseny. Gránát-hajítóverseny. – Pontos, eredményes mozg. végrehajtás.	– Ismétlés, gyakorlás.

II. Kiegészítő anyag	– Váltó- és csapatversenyek labdakezelési feladatokkal. – *Kapuralövés futásból felugrással.* Átadásokkal állandó mozgásban helyezkedés betörési kísérletekkel. Játék 2 kapura. – Betörésből kapuralövés játékszituációkban.	– Mint az előzők. – *A védelem széthúzása gyors adogatással, lövőcselekkel.* Betöréssel kapura-lövés. Játék 2 kapura. – Játékhelyzetekben célszerű megoldások.	
	– Kosárlabda. Labdarúgás. Röplabda. Kézilabda. Tollaslabda stb. (Ugyanaz.)	– Kosárlabda. Labdarúgás. Röplabda. Tollaslabda stb. (Ugyanaz.)	– Kosárlabda.
	– A testi-szellemi harmónia, mint a kiegyensúlyozott élet szükséglete.	– Reális önértékelés. Értékösszehasonlítás. Teljesítmény elv.	– Sport az életrendben.
	– Kézilabdajátékban való jártasság ellenőrzése.	– Távolugrás, súlylökés ellenőrzése. Tesztfelmérés.	– Tesztfelmérés.
	1. Komplex jellegű tanórák. 2. Edzés jellegű tanórák.	1. Vegyes típusú tanórák. 2. Felmérő órák.	1. Ellenőrző órák. 2. Játékórák.

A gyógytestnevelési tanmenetkészítésről

A gyógytestnevelési tanterv keretszerűen határozza meg az alkalmazható mozgásanyagot. A testnevelési tanterv célként elsősorban a fizikai teljesítőképesség fokozását és a mozgásképesség fejlesztését írja elő, a gyógytestnevelési tanterv az egészség visszaállítását helyezi előtérbe. Az iskolai utasítások előírják, hogy a tanmenetet a tantervből kell elkészíteni. A gyógytestnevelésben – ahol az egészség visszaállítása alapfeladat – nagyon nehéz az évi munkát tervezni. Gyakorlati példán szemléltetve: a tanterv azt írja elő, hogy „mit" alkalmazunk, a tanmenet viszont ennek a „hogyan"-ját. Ha a tantervben ez áll: tartásjavító, hátizomfejlesztő gyakorlatok, erre a tanmenetben a visszhang a következő: zsámolyon, bordásfalnál törzsemelések, fordítások, hajlítások a test saját ellenállásával szemben és kis súlyokkal. Végül a mozgásanyag egészen konkrétan alkalmazhatóvá az óravázlatban válik.

Az anyaggyűjtő táblázat

A tantervből a tanmenet készítése egyszerűnek tűnik. A gyakorlatban azonban nagyon zavaros kép alakul ki, ha nincs az átlépésnél segítő, rendszerező munkamozzanat: az anyaggyűjtés munkája. Általában elég egyszer elvégezni és azt kell a következő években tovább bővíteni. Az anyaggyűjtő táblázatba rendszerezzük a számba vehető mozgásanyagot, amelynek függőleges rovataiban a betegségcsoport, vízszintes rovataiban pedig a kiválasztott mozgáscsoport szerepel (1. ábra).

Az anyag rendszerezésének biztonságát fokozhatjuk, ha külön jelöléssel látjuk el a törzsanyagot (I) és a kiegészítő mozgásanyagot (II).

Az anyaggyűjtő táblázat minden évben nagy segítséget nyújt a tanmenet készítésénél, különösen akkor, ha az év közben kialakult új eljárásokat, gyakorlatformákat feljegyezzük a táblázat megfelelő helyére.

A 2. ábrában az első sor (gerincdeformitás) első cellájához (mobilizációs gyakorlatok) tartozó mozgáscsoport gyakorlatanyagának gyűjteményét mutatom be. A tanmenetkészítésnél ezekből a mozgáskombinációkból válogathatunk. A többi cella anyaggyűjtését hasonló módon lehet elvégezni.

A betegség és mozgáscsoport egyeztetése

A tanmenetkészítés első lépéseként azt döntsük el, hogy a különböző betegségeknél milyen mozgáscsoportokat kívánunk alkalmazni.

A táblázatból kiválasztott mozgásanyagot a fontosságának megfelelő súllyal szerepeltetjük a tanmenetben. Például a bordásfal- és zsámolygyakorlatok más súllyal szerepelnek a haladó gerincdeformitásos csoportnál mint a kezdőknél.

Emeljük ki és lássuk el időponti jelöléssel azokat a mozgáscsoportokat, amelyek tervezhetők. Például a sportjáték képzés, futó-, úszóállóképesség fejlesztése, felmérések, ellenőrzések (házi feladat), orvosi vizsgálat, egyéni gyakorlatok beállítása stb.

Az egész évben végzett feladatok időhatárait nem szükséges megjelölni, csak a végrehajtás formáját. Például: mobilizációs gyakorlatok talajon, bordásfalon, hajlított bordásfalon, padon stb.

A tanmenetkészítés szempontjai

A gyógytestnevelési tanmenetkészítéshez néhány fontos tény ismerete szükséges, amelyeket a tanmenetkészítés előtt ismerni kell.

1. Ismerni kell a gyermekek deformitását, az egészségkárosodás jellegét és mértékét. Ez határozza meg a speciális mozgásanyag mennyiségét és fajtáját, például az erősítő vagy mobilizáló gyakorlatokból tervezzünk-e többet? Ez az ismeret befolyással van arra is, hogy az általánosan fejlesztő mozgásanyagból mit és mennyit alkalmazunk. Van-e lehetőség és szükséges-e speciális futóedzés és úszás tervezésére? Ebből az ismeretcsoportból a tanár eldöntheti, hogy melyik labdajáték alapképzését tervezze. Nincs értelme például kosárlabda alapelemeket oktatni olyan csoportban, ahol 4–5 mozgássérült gyermek is van.

2. A tanmenet anyagát meghatározza a gyermekcsoport kora, neme, valamint kép-

1. ábra

ANYAGGYŰJTŐ TÁBLÁZAT

Mozgáscsoport / Betegség	Mobilizációs gyakorlat I.	Hátizom-erősítő gyakorlat I.	Általános izom-erősítő gyakorlat I–II.	Bordásfal-gyakorlat I.	Zsámoly- és pad-gyakorlat II.	Súlyzó- és gumikötél-gyakorlat I.	Páros gyakorlat I–II.	Labda-gyakorlat I.	Kúszó-mászó gyakorlat I.	Gyűrű- és függő-gyakorlat I.	Relaxációs gyakorlat I.	Test-nev. játékok I.	Sport-játék II.	Úszás I.	Kiegészítő gyakorlat II.	Futó-gyakorlat II.	Szabad-gyakorlat I.
Gerinc – mellkas deformitás – csípőficam																	
Magas vérnyomás																	
Obesitás																	
Asthma																	
Vegetatív disztónia																	
Szívbetegségek																	
Szemészeti csoport																	

I. – törzsanyag
II. – kiegészítő mozgásanyag

2. ábra

	Mobilizációs gyakorlatok
Gerinc és mellkasdeformitás, csípőficam.	Talajon, négykézláb állásban végzett gerinckörzések, nyújtózkodások. Ülésben végzett nyújtózkodások, karok magastartásban. Ülésben az egyik oldali csípő alátámasztásával végzett korrekciós gyakorlatok. Ülésben intenzív törzsfordítások, hajlítások. A lapocka tudatos korrekciója. A karok lendítése segítségével végzett hajlítások, fordítások ülésben és hasonfekvésben. Váll, nyak és karkörzések a gerinc felső szakaszának oldására. A helyes tartást kialakító önkorrekciós gyakorlatok. Tartásjavítás tükör előtt.

zettségi szintje. Más mozgásanyagot kell tervezni a 6–10 éves, a 10–14, valamint a 14–18 éves tanulók részére. Ugyancsak más tanmeneti feldolgozást kíván a fiúk és lányok csoportja, valamint az, hogy kezdő vagy haladó a csoport a gyógytestnevelési mozgásanyagban. Tehát a különböző korúak, neműek és képzési szintűek részére önálló tanmenetet kell készíteni.

3. Tanmenetet kell készíteni a más mozgásterápiát kívánó betegségcsoportoknak. Például gerincdeformitásos és szívbeteg gyermekek mozgásanyagát nem rögzíthetjük egy tanmenetbe. Viszont egymáshoz közelálló betegségfajták, amelyek azonos mozgáscsoportokon keresztül megközelíthetők, készülhetnek egy tanmenetre. Ilyen például a vegetatív disztónia és a magas vérnyomás. A gyakorlat azt mutatja, hogy ezek a gyermekek úgyis egy csoportba kerülnek. Végül is 3 vagy 4 tanmenetben megtervezhetjük a mozgásanyagot, mivel a gerincdeformitásos csoportban szerepelhetnek a csípőficamos és mellkasdeformitásos gyermekek is. A belgyógyászati csoportok közül a vegetatív disztónia és a magas vérnyomás, a szívbetegek (mivel nagyon kevés van) és az asztma párosíthatók a mozgásanyag tanmeneti feldolgozása szempontjából. Az obesitásos gyermekek, mivel mozgásterápiájuk eltérő a többiekétől, külön tanmeneti feldolgozást igényelnek.

4. A gyógytestnevelésben a fejlődés, változás mértéke előre tervezett ütemben nem határozható meg. Ezért a gyógytestnevelési tanmenetben csak az általánosan fejlesztő és kiegészítő mozgáscsoportoknál jelölhetjük meg az időhatárokat. A gyógytestnevelési tanmenet nem tartalmaz időpontokat speciális feladatoknál: például gerincmobilizációs gyakorlatok időhatárok közé szorítása (pl. IX. 15–XI. 30.) értelmetlen lépés, mivel a gerincen lévő kontraktúrák fellazulásának időpontját november végére sem várhatjuk. Tehát az ilyen természetű alapfeladatoknál, melyeket egész évben végezni kell, csak a végrehajtás módját jelöljük. A mozgásképesség fejlesztési anyagára azonban készíthetünk ütemtervet. Például IX. 15–XI. 30-ig kosárlabda kétkezes mellsődobás, kétkezes felsődobás, pattintott átadás. Ugyanígy kell eljárni az időszaki (turisztika, korcsolyázás) és kiegészítő mozgásanyagnál is.

5. A kiemelt feladatokat külön kell jelölni a tanmenetben. Ilyenek lehetnek a harmadik óra mozgásanyaga: úszás, labdajáték, terepfutás stb. A felméréseket, a vizsgálatokat, a kísérletek elveit, módszerét, célját, ütemét, mozgásanyagát külön kell rögzíteni a tanmenetben.

6. A tanmenetkészítéshez tájékozódni kell az objektív lehetőségekről is, a létesítmény, felszerelés állapotáról. A módszereket sok esetben a felszerelés, a tornaterem és a lehetőségek befolyásolják.

7. A csoport neme, kora, felkészültségi szintje meghatározhatja azt is, hogy mikor lesz alkalmas a csoport az önálló munkára. Ezért az egyéni gyakorlatok tervezésének, kezdetének körülbelüli időpontját is jelöljük meg a tanmenetben. Ha haladó csoportról van szó, akkor már az év első szakaszában is tervezhetjük az önálló munkát, ha kezdő csoportról, akkor későbbi időpontra tehetjük.

8. A házi feladat beállítását, tervezését is tartalmazza a tanmenet. Ez egész évet kitöltő feladat, a mozgásanyag jellegét a csoport egészségkárosodása és mozgásszintje határozza meg. A házi feladatnál célszerű évközi ellenőrzéseket is tervezni. Ezeknek időpontját a tanmenetben külön jelöljük.

9. Gyógytestnevelési tanmenetet elég 2–3 évenként készíteni. Ha a csoport összetétele, jellege időközben gyökeresen megváltozik, akkor új tanmenetet kell készíteni. A régi tanmenetek az új tanévben felhasználhatók, de a változásokat, új eljárásokat, a csoport összetételének, szerkezetének kisebb módosulásait tekintetbe vevő szempontokat a tanmenetben kiegészítő lapon rögzíteni kell.

Értesítjük T. előfizetőinket,

hogy 1979. január 1-től kezdődően folyóiratunkat az eddigi négyszeri megjelentetés helyett hatszor jelentetjük meg.

Az egyes számok terjedelme változatlan, azonban a hatszori megjelentetés miatt az előfizetési díj az eddigi 14,– Ft helyett 21,– Ft-ra módosul.

СОДЕРЖАНИЕ

Составление и образцы учебного плана для учащихся 1—2 классов средней школы.

INHALT

Die Anfertigung des Stoffverteilungsplans, Unterrichtsplan-Modelle für die I—II. Klassen der Mittelschulen

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának életéből

A februári szakosztályi ülés külsőségekben nem tért el a korábbi értekezletektől, a jelenlevők mégis érezték az ünnep hangulatát. Dr. Kutassi László elnök megnyitójában köszöntötte a jubileumi szakosztályi ülés résztvevőit, majd dr. Németh József titkár előadásában bemutatta *a szakosztály tízéves munkáját*, eredményeit.

Kiemelések az előadásból:

1968. február 13-án az alakuló közgyűlés Bartos Gézát választotta a szakosztály elnökének. A szakosztály feladatának tekintette és tekinti ma is, hogy a rendelkezésre álló lehetőségekkel hozzájáruljon az ifjúság testnevelésével kapcsolatos problémák megoldásához, bővítse a szakosztály tagjainak szakmai ismereteit, elősegítse a hazánkban tartózkodó külföldi szakemberekkel való tapasztalatcserét.

A szakosztály tagjai már 1969-ben színvonalas tanulmányokkal vettek részt az V. Nevelésügyi Konferencián. Az előadások anyagából összeállított tanulmánykötet az *Ezüst gerely* pályázaton második helyezést ért el. A szakosztály 1970-ben Tatán önálló konferenciát rendezett az OTSH, az OM, a TF, az Egészségügyi Minisztérium, az OPI, az OTSI segítségével. 1971-ben „Urbanisztika-testnevelés", 1972-ben „Testedzés-egészségvédelem", 1973-ban „Szabadidő-testedzés" témakörökben foglalkoztak a testi nevelés kérdésével. A konferenciák anyaga nyomtatásban is megjelent, és rendelkezésre áll minden érdeklődőnek.

A szakosztály ülésein az elmúlt tíz évben számos — a testi neveléssel foglalkozó —, aktuális kérdés került megvitatásra. Ezek közül néhány téma: a testnevelés korszerűsítéséről, a testnevelési osztályzatokról, a felemelt testnevelési óraszámról.

A szakosztály tagjai részt vállaltak az új tanterv kidolgozásában is, 1977 nyarán a szakosztály második tanulmánykötete is megjelent.

1977-ben a szakosztály tagjaiból munkacsoportok alakultak: óvodai, általános iskolai, középiskolai, egyetemi-főiskolai, gyógytestnevelési munkacsoport.

A hatékonyabb tevékenységet biztosítják újabban a kihelyezett szakosztályi ülések is (Miskolcon, Szegeden, Baján).

A szakosztály eredményeihez, sikereihez nagy segítséget nyújtott a társszervekkel való gyümölcsöző együttműködés.

A következő előadást dr. Szigethy Lajos tartotta *„A felsőoktatás testnevelésének időszerű tartalmi és strukturális kérdései"* címmel. Az előadás alapjául szolgált az a felmérés, amit az előadó munkatársaival az ország egyetemeinek és főiskoláinak bevonásával végzett. A felmérés néhány fontos problémára világít rá. Ezek közül kiemelve a legfontosabbakat:

— Országszerte rendezetlen a testnevelők helyzete az egyetemeken és főiskolákon.
— A létesítményhelyzet szinte áttekinthetetlen.
— Az órák tartalmi színvonala kívánnivalót hagy maga után a megfelelő tanterv hiánya miatt.
— A hallgatók kondicionális felkészültsége, fizikai képességei nem megfelelőek.
— A legnagyobb gond a hallgatók szemléletével van.
— Az egyetemi, főiskolai sportegyesületek egy része nem rendelkezik megfelelő feltételekkel.

A színvonalas előadást élénk vita követte, hiszen a testnevelők napi problémáit vetette fel. Néhány elhangzott javaslat hozzájárulhat az egyetemi-főiskolai testnevelés előbbreviteléhez.

A jubileumi szakosztályi ülés dr. Kutassi László elnök zárószavával ért véget.

Vámosné Domoszlay Éva

3,50 Ft

INDEX: 25824